¿Qué son las adicciones?

Las adicciones son un trastorno mental crónico y recidivante, es decir, que **alternan periodos de consumo más descontrolado con periodos de abstinencia** en los que se abandona el consumo.

Las adicciones generan **cambios en los circuitos del cerebro** que provocan que la persona consuma de forma compulsiva a pesar de las consecuencias negativas físicas, psicológicas y sociales.

Una adicción conlleva un **patrón de funcionamiento desadaptativo de consumo** de una droga, causando **malestar significativo**. Esto puede afectar a todas las áreas de la vida de la persona (laboral, social, familiar, etc.).

Normalmente se habla de adicción cuando este patrón se mantiene durante un **tiempo prolongado (más de 12 meses)**.

Las adicciones pueden incluir diferentes tipos de drogas como el tabaco, el alcohol, los tranquilizantes y el cannabis. En este sentido, estas sustancias se caracterizan por pasar de forma rápida desde la sangre hasta el cerebro, lo que produce **cambios en la conducta**. Estos **efectos** suelen ser percibidos habitualmente como **placenteros en los primeros consumos**. Como resultado de ello, muchas personas siguen tomando la sustancia, aunque sus consecuencias puedan ser negativas a medio y a largo plazo.

Fenómenos característicos de las adicciones

Cuando se consume de forma repetida una droga suelen aparecer algunos efectos sobre el cuerpo y el comportamiento.

-**Tolerancia a la sustancia**. Significa que cada vez son necesarias dosis más elevadas de la sustancia para lograr el efecto deseado (por ejemplo: cada vez hay que beber más cantidad de alcohol para conseguir los efectos de la

intoxicación) y que los efectos de la sustancia, si no se incrementan las dosis, son menos intensos con el consumo continuado.

-**Síndrome de abstinencia**. Conjunto de reacciones físicas y psicológicas que suceden cuando una persona con una adicción deja de consumir la sustancia de golpe o consume menos dosis de la que solía tomar.

Características de la persona con adicción

Cuando se instaura la adicción en la persona, es habitual presentar algunas de las siguientes características:

-Reconoce que consume una **cantidad más elevada de la que pretende** o durante **periodos más largos** de los que quisiera.

-Tiene un **deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir el consumo** de la sustancia.

-Hay un deseo intenso o urgencia por consumir (lo que se denomina **craving**).

-Dedica una **parte importante de su tiempo** a actividades relacionadas con obtener la sustancia (por ejemplo, desplazarse distancias largas), en el consumo de la sustancia o en la recuperación de los efectos de esta.

-**Prioriza el consumo** por encima de las actividades sociales, laborales o de ocio.

-Tiene cada vez más **dificultades** para cumplir con las **principales obligaciones.**

-Sigue consumiendo la sustancia a pesar de tener **problemas sociales o interpersonales** causados o agravados por el consumo.

-Consume en situaciones en las que es físicamente **peligroso** (por ejemplo: cuando va a conducir).

-Continúa con el consumo a pesar de ser consciente de tener un problema físico y psicológico relacionado con la sustancia.

Síntomas de los trastornos adictivos

En relación con el apartado anterior, en los trastornos adictivos coexisten una gran cantidad de síntomas que varían en número e intensidad.

-**Necesidad imperiosa de consumir** la o las sustancias. Se utiliza el término craving para hablar del deseo persistente de consumirla.

-**Dificultad en el control del consumo**. La adicción conduce al consumo excesivo y, a la vez, produce consecuencias negativas familiares, laborales, sociales, en la salud física y mental. La persona continúa tomando la sustancia a pesar de tener conciencia de estos problemas. Se intenta, pero no se consigue reducir o controlar el consumo de la sustancia.

-**Consumo de otras sustancias adictivas** por la necesidad de conseguir un mayor efecto.

-**Efecto rebote**. La persona que utiliza una determinada sustancia para tranquilizarse suele sentirse más nerviosa que antes de tomarla cuando termina su efecto, por lo que necesita volver a consumir.

-**Tolerancia**. Aparece cuando se utiliza de forma progresiva más cantidad de la sustancia para conseguir un efecto. El efecto de las mismas cantidades de la sustancia disminuye claramente con su consumo continuado.

-**Síndrome de abstinencia**. El cerebro acostumbra a funcionar con una sustancia, por lo que necesita a menudo una nueva dosis para obtener un efecto concreto o evitar síntomas desagradables como la angustia, el estrés o el desánimo. Aparece cuando se deja de consumir la sustancia y los síntomas se pueden aliviar cuando se toma más sustancia.

-**Alteración de la conducta** porque está bajo los efectos de la sustancia o porque la echa de menos. En función del tipo de droga, pueden aparecer todo tipo de alteraciones conductuales: agresividad, conductas violentas, apatía, alucinaciones, delirios, etc.

-**Intoxicación**. Se produce por un consumo excesivo de la sustancia y causa una disminución del rendimiento psicológico y conductual. La intoxicación aguda puede derivar en un coma y llegar a provocar la muerte. La intoxicación crónica,

que se debe a un consumo regular y excesivo durante un tiempo prolongado, puede provocar, entre otros, trastornos digestivos, neurológicos y cardiovasculares.

-**Cambios a nivel cerebral**. La persona cambia la manera de pensar, las opiniones, actitudes y motivaciones que pasan a ser cada vez más favorables hacia el consumo. Muchas de las personas que han desarrollado una adicción piensan que pueden controlar el consumo de la sustancia y que, por tanto, no desarrollarán la adicción. Autoengaño. No ven los riesgos y problemas que conlleva la adicción, solo lo que es gratificante.

-**Cambio de prioridades**. Se dejan de hacer actividades importantes y placenteras para obtener la sustancia como pueden ser actividades de ocio. Gran parte del tiempo se dedica a la obtención o consumo de la sustancia. La sustancia encabeza su escala de valores por encima de la salud, la familia, el trabajo o el dinero.

-**Recaída**. Resulta difícil no consumir en determinadas situaciones y un primer consumo suele llevar una recaída. Puede darse en una persona que llevaba meses sin consumir y el descontrol puede ser mayor que antes.

Causas de los trastornos adictivos

La aparición de una adicción se asocia a múltiples factores, como:

-**Factores genéticos**. Un factor fundamental viene determinado por la genética de la persona. El trastorno adictivo donde está más demostrado es la adicción al alcohol, donde se estima que hasta un 50% de la vulnerabilidad de una persona a desarrollar la enfermedad es de origen genético.

-**Factores ambientales**. También juegan un papel fundamental los estímulos ambientales a los que se somete una persona durante su vida. Por ejemplo: cuanto antes se inicia el consumo de una droga en la vida de una persona, y también cuanta más cantidad se toma, más riesgo hay de desarrollar una adicción. La manera de tomar la droga también influye. Las vías de

administración que suponen una concentración en sangre más elevada y en la que se llega de forma más rápida, presentan un mayor riesgo, especialmente la vía endovenosa.

-**Personalidad**. Determinados rasgos de personalidad o maneras de ser también incrementan el riesgo de tener un trastorno adictivo. Rasgos como la impulsividad o la tendencia a buscar nuevas sensaciones.

-**Enfermedad mental**. La presencia de una enfermedad mental incrementa también el riesgo de desarrollar un trastorno adictivo.

-**Factores sociales**. Las circunstancias sociales tienen una gran importancia en el desarrollo de las adicciones. Cuanto más accesible y más económica es una droga, más se extiende su consumo y genera más adictos.

Todos estos factores interrelacionados provocan que una vez una persona inicia el consumo de una droga, se produzcan una serie de cambios cerebrales en un lugar específico denominados los **circuitos de recompensa**. Estos circuitos son los encargados de transmitir a la persona que una conducta es beneficiosa para él y que, por tanto, vale la pena repetirla (como por ejemplo, comer, relacionarse con los demás o practicar actividades placenteras para la persona). Los cambios que las drogas provocan en estos circuitos facilitan la repetición del consumo, en general con un incremento de su dosis y su frecuencia. A su vez, este mayor consumo agrava estos cambios biológicos y se establece, así, un proceso circular que desencadena finalmente en una adicción. Por tanto, **el principal factor desencadenante de la enfermedad es el consumo mismo de la droga.**

¿Qué factores desencadenan las recaídas?

-**Malestar psicológico** (tristeza, angustia, irritabilidad).

-**Estímulos relacionados con la droga** (por ejemplo: ver a otras personas consumir).

-El **craving**, definido como un deseo muy intenso y a menudo irrefrenable de tomar la droga.

-La **abstinencia física**, que aparece cuando una persona tiene una dependencia fisiológica a la sustancia e interrumpe el consumo.

¿Qué aspectos se tienen en cuenta para diagnosticar un trastorno adictivo?

Para que el uso de una droga se considere un trastorno adictivo es necesario, además. evaluar el impacto que tiene en la persona. Existen varios criterios consensuados como:

-Que el paciente consuma más cantidad de la que pretende de manera inicial, con sensación de **pérdida de control** ante la sustancia.

-Que el consumo de la droga tenga un **impacto negativo** en la vida de la persona (deterioro de las relaciones sociales, malestar físico o psicológico, pérdida del trabajo, abandono de otras actividades como el ocio o el deporte, etc.).

-Que la persona desarrolle **tolerancia** (cada vez necesita más cantidad de droga para obtener los efectos deseados) y/o dependencia física (al dejar de tomar la sustancia se encuentra en situación de abstinencia, lo que conlleva un riesgo para la salud y mucho malestar psicológico).

-Que el consumo tenga **repercusiones en la salud física y/o psicológica** de la persona.

Tratamiento de los trastornos adictivos

Superar una adicción implica hacer **cambios importantes en el estilo de vida** que solo son posibles si la persona afectada decide implicarse en este proceso.

Los objetivos del tratamiento son básicamente tres:

-Mejorar las **complicaciones físicas, psicológicas y sociales** creadas por la adicción.

-Aprender a llevar una **vida normal sin consumir la droga**.

-Adquirir **estrategias** útiles **para evitar recaídas**. Por ejemplo: resolución de conflictos, habilidades sociales, etc.

Para alcanzar estos objetivos se dispone de tratamientos farmacológicos y psicológicos.

-Los **tratamientos psicológicos** pueden ser tanto individuales como familiares o grupales. Estos tratamientos buscan motivar a la persona hacia el cambio y adquirir habilidades, tanto para evitar posibles recaídas como para afrontar las circunstancias cotidianas sin hacer uso de sustancias. Permiten que, de forma progresiva, la persona entienda y acepte la enfermedad que tiene, lo que facilita que tenga una mejor actitud ante la adicción. En este último aspecto, los tratamientos grupales tienen una especial relevancia, en los que diferentes personas con adicciones comparten sus experiencias.

-Los **tratamientos farmacológicos** son muy diversos y tienen objetivos variados. Se pueden utilizar desde psicofármacos (pues el consumo de drogas se asocia con frecuencia a trastornos psiquiátricos como la depresión), hasta fármacos para sustituir la droga y facilitar la desintoxicación de la persona, reducir el deseo de consumir alcohol (anticraving), o bloquear los efectos de la droga.

Evolución de los trastornos adictivos

En general, las adicciones suelen tener una evolución recurrente o cíclica, aunque hay excepciones, como remisiones espontáneas en las que desaparece el consumo de la droga sin la intervención de profesionales sanitarios. Es decir, se alternan periodos de consumo más descontrolado con periodos más o menos prolongados en los que se abandona el consumo (abstinencia) y que son seguidos por recaídas en el consumo de la sustancia. Sin embargo, es posible romper este círculo.

Con las intoxicaciones repetidas, los estímulos ambientales que se asocian al consumo (como lugares o personas con las que se ha consumido o estados emocionales asociados al consumo) también terminan generando deseo intenso (craving) por las sustancias, conductas de búsqueda de consumo o uso de grandes cantidades de drogas. Estas respuestas terminan quedando arraigadas y pueden seguir provocando un intenso deseo por las drogas hasta mucho tiempo después de haber parado el consumo.

Por otra parte, en las adicciones, el **consumo de la misma sustancia deja de tener las características euforizantes que tenía al inicio.**
Además, los estímulos cotidianos (como relaciones interpersonales o actividades) que antes satisfacían, dejan de parecer tan atractivos cuando hay una adicción. Asimismo, la exposición continuada del cerebro a las drogas provoca que cuando desaparecen los efectos directos de la sustancia o esta se retira, aparece un estado de **intenso malestar emocional.** Así, las personas que tienen una adicción no solo pueden abandonar las relaciones interpersonales y otras actividades cotidianas que antes resultaban importantes para focalizar toda la conducta en el consumo, sino que pasan de consumir drogas por sus efectos placenteros a consumirlas para aliviar de forma provisional el malestar.

Las intoxicaciones provocadas por las drogas pueden provocar alteraciones de conducta (con posibilidad de lesiones contra uno mismo o los otros) y accidentes (de tráfico, con maquinaria, sobredosis). El consumo continuado también puede provocar otros problemas médicos como:

-**Daños en funciones cognitivas** (memoria, atención, planificación, etc.) que a su vez disminuyen las capacidades de la persona para detener el consumo. En muchos casos, la abstinencia del consumo y las terapias de rehabilitación cognitiva pueden restablecer las funciones cerebrales.

-Las adicciones a menudo coinciden con otros **trastornos mentales** como la depresión, la esquizofrenia o el trastorno bipolar. Los pacientes con estas comorbilidades a menudo tienen trastornos más severos y resistentes al tratamiento. En estos casos, es necesario un abordaje de todos los trastornos.

-Los consumidores de drogas están en riesgo de adquirir enfermedades infecciosas cuando comparten con otras personas los materiales para el consumo (por ejemplo: jeringuillas) o mantienen relaciones sexuales sin protección.

En el ámbito social y personal, a veces, soportar la situación de adicción se hace excesivo y los vínculos sociales pueden romperse. En el ámbito laboral y económico, el consumo repetido puede desembocar en contraer riesgos excesivos y gastar más de lo que se tiene; también puede conllevar bajas laborales y descenso del rendimiento y la productividad. Además, todavía hay estima en torno a la enfermedad mental y, esto, implica que en algunos entornos la persona no pueda hablar con naturalidad de su enfermedad o, incluso, sienta que es un tema que conviene ocultar.

Hay que tener en cuenta que el consumo repetido también afecta a las **funciones ejecutivas**, que son aquellas que permiten la autorregulación de la persona, la toma de decisiones o la planificación de posibles consecuencias. Esto hace que en las adicciones la persona tenga dificultades para resistirse al

deseo de consumir o para mantener la abstinencia, a pesar de las consecuencias asociadas.

Si bien en algunos casos, la adicción puede llegar a tener consecuencias irreversibles, a menudo se puede detener el proceso antes de que esto suceda. En general, la interrupción de este ciclo, es decir, el tratamiento de las adicciones suele tener por objeto lograr la abstinencia de la sustancia y mantenerla a lo largo del tiempo.

Cualquier proceso de cambio, como puede ser abandonar una adicción, se considera un proceso cíclico en el que la persona pasa por una serie de etapas, que van desde la fase en la que no se plantea realizar ningún cambio, pasando por el momento en que se empieza a plantear pros y contras de cambiar, hasta llegar en las fases en las que hace cosas para alcanzar la abstinencia y mantenerla.

En este proceso a menudo aparece **ambivalencia** (sentimientos contrapuestos sobre una misma cosa, en este caso abandonar la adicción, es decir, al mismo tiempo se quiere y no se quiere cambiar), que puede retener a la persona sin terminar de abandonar las conductas y los hábitos relacionados con el consumo durante mucho tiempo.

Además, la recaída, que es el regreso a una etapa anterior en el proceso de tratamiento, forma parte de este ciclo de cambio. Así, en muchos casos, **la recaída en el consumo forma parte del proceso de abandonar una adicción**. Es por ello, que la existencia previa de recaídas no implica que no se pueda lograr una abstinencia.